L'art de Viure



Meditació Vipassana

El text està basat en una xerrada donada per S. N. Goenka a Berna, Suïssa.

Tots cerquem la pau i l'harmonia, perquè ens fan falta. De tant en tant tots experimentem agitació, irritació, falta d'harmonia, patiment; i quan patim agitació, no guardem aquesta misèria exclusivament en nosaltres, sinó que contínuament la distribuïm als altres. Una persona ressentida impregna l'ambient que l'envolta d'agitació, i els que estiguin prop d'ella també s'alteren, s'irriten. Certament, aquesta no és la manera adequada de viure. Hem de viure en pau amb nosaltres mateixos i en pau amb els altres perquè, en definitiva, els éssers humans som éssers socials que vivim dins d'una societat interrelacionada. Però com viure en pau i harmonia interna, i mantenir-les perquè els altres puguin també viure en pau i harmonia?

Per alliberar-nos de la nostra agitació, hem de conèixer la raó bàsica de la mateixa, la causa del patiment. En investigar aquest problema, ens adonem que ens sentim agitats quan generem negativitats o contaminacions en la ment. La negativitat, la contaminació o la impuresa mental, no poden coexistir amb la pau i l'harmonia. Com comencem a generar negativitats?

Quan investiguem ens adonem, que ens sentim malament quan estem amb algú que es comporta d'una manera que no ens agrada o quan succeeix alguna cosa que ens desagrada. Quan passa alguna cosa que no desitgem, sorgeix tensió en el nostre interior i, de la mateixa manera, sorgeix tensió quan no passa allò que desitgem o apareixen obstacles que dificulten l'obtenció d'alguna cosa que desitgem. Tot això fa que apareguin "nusos" en el nostre interior; i com durant tota la vida han succeït coses que no volem, i les que volem pot ser que succeeixin o pot ser que no, no cessem -en aquest procés de reacció-, de crear "nusos" que fan que tota l'estructura física i mental estigui en tensió, s'ompli de negativitats, convertint la nostra vida en un continu malestar.

Una manera de resoldre aquest problema seria arreglar-nos-les perquè no passi res no desitjat, perquè en la nostra vida tot sigui tal com desitgem. Per aconseguir-ho hauríem de desenvolupar en nosaltres mateixos molt "poder" o bé aconseguir que vingui a ajudar-nos algú que en tingui, de tal manera que les coses no desitjades no succeeixin i només succeeixin les coses desitjades. Però això és impossible. No existeix ningú al món que pugui satisfer tots els seus desitjos, o que en la seva vida tot transcorri perfectament, sense que passi alguna cosa no desitjada. Constantment passen coses que van en contra dels nostres

desitjos i expectatives; d'aquest fet sorgeix la següent pregunta: Com podem deixar de reaccionar cegament quan hem d'enfrontar-nos a situacions que no ens agraden? Com podem deixar de generar tensió i romandre plens de pau i d'harmonia?

Tant en l'Índia com en altres països va haver-hi persones santes i sàvies que van estudiar aquest problema - el problema del sofriment humà -, i van trobar una solució: Quan passa alguna cosa no desitjada i comencem a reaccionar amb ira, por o qualsevol negativitat, cal dirigir, com més aviat millor, l'atenció cap a qualsevol altra cosa. Per exemple t'aixeques, agafes un got d'aigua i comences a beure; d'aquesta manera la ira no solament no es multiplicarà sinó que començarà a disminuir. També pots començar a comptar: "Un, dos, tres, quatre...", o repeteixes una paraula, o una frase, o un mantra, o potser el nom d'una persona santa cap a la qual sentis devoció. Així un desvia la ment i fins a cert punt s'allibera de la negativitat, de la ira.

Aquesta solució era útil, funcionava i àdhuc funciona; practicant-la, la ment se sent lliure d'agitació. No obstant això solament funciona en el nivell de la ment conscient perquè el que de fet fem, en desviar l'atenció, és empènyer la negativitat al més profund de l'inconscient on un segueix generant-la i multiplicant-la. Hi ha pau i harmonia en la superfície, però en les profunditats de la ment hi ha un volcà adormit de negativitat reprimida que, tard o d'hora, entrarà en erupció fent una gran explosió.

Va haver-hi altres exploradors de la veritat que van arribar una mica més enllà en la seva recerca i, després d'experimentar en el seu interior la realitat de la ment i de la matèria, es van adonar que desviar l'atenció és fugir del problema. Escapar no és una solució, cal enfrontar el problema; quan sorgeix una negativitat en la ment, observa-la, fes-li front i tan aviat com comencis a observar la contaminació mental, començarà a perdre força i a poc a poc s'anirà marcint i podrà ser arrencada d'arrel.

És una bona solució que evita els dos extrems: La repressió i l'expressió. Enterrar la negativitat en l'inconscient no l'eradicarà i permetre que es manifesti amb un acte físic o verbal nociu crearà més problemes. Però si et limites a observar-la, la impuresa desapareix i l'hauràs eradicat. Llavors, estaràs lliure d'aquesta impuresa.

Això sona molt bé, però és practicable en la realitat? Resulta fàcil per a una persona corrent enfrontar-se a les impureses? Quan sorgeix la ira, ens agafa tan de sorpresa que ni tan sols ens adonem d'això. Arrossegats per la ira cometem actes físics o mentals que ens danyen a nosaltres i als altres. Poc després, en desaparèixer la ira, comencem a plorar i a penedir-nos, demanant perdó als altres o demanant perdó a Déu: "Oh, he comès un error, perdona'm". Però una altra vegada que ens trobem en una situació semblant tornarem a reaccionar igual. Aquest penediment no ens haurà servit de res.

La dificultat està en què no som conscients del moment en el qual comença aquesta contaminació. Comença en les profunditats de la ment inconscient i quan arriba al conscient ha pres tal força que ens arrossega i no podem observar-la.

Suposem per un moment que utilitzo un secretari privat perquè m'avisi quan sorgeixi la ira

dient-me: "Mira, ara apareixerà la ira". Però com no sé quan sorgirà la ira haig d'emprar tres secretaris fent tres torns que cobreixin les vint-i-quatre hores del dia. Suposem que puc mantenir aquesta despesa i apareix la ira. Immediatament el meu secretari diria: "Mira, la ira ha començat". El primer que faria seria donar-li una mala contestació: "Ets ximple, creus que et pago perquè em portis la contra?". La ira m'arrossegaria de tal forma que un bon consell no podria ajudar-me.

Suposem que prevalgui la saviesa i que no el renyo sinó que li dic: "Moltes gràcies, ara observaré la meva ira". Però, per ventura és això possible? Tot just tanco els ulls per observar la ira, i l'objecte de la meva ira -sigui una persona o un incident-, apareix immediatament en la meva ment i ja no observo la ira en si mateixa sinó merament l'estímul extern d'aquella emoció, la qual cosa, només conduirà a la multiplicació de la ira i per tant, no solucionaré res. És molt difícil observar una negativitat abstracta, una emoció abstracta divorciada de l'objecte exterior que l'ha originat.

No obstant això, va haver-hi algú que havent arribat a la veritat última va trobar una solució autèntica. Va descobrir que en sorgir una contaminació en la ment succeïxen dues coses simultàniament en l'àmbit físic: 1- La respiració perd el seu ritme normal - és fàcil observar que respirem més fort quan sorgeix una negativitat - i, 2- En nivells més subtils s'inicia en el cos una reacció bioquímica que dóna lloc a una sensació. Totes les impureses generen algun tipus de sensació en el cos.

Això ens ofereix una solució practica; Una persona del carrer no pot observar les contaminacions abstractes (por, ira o passió), però amb un entrenament pràctic adequat, és fàcil observar la respiració i les sensacions del cos i que, ambdues, estan relacionades directament amb les impureses mentals.

La respiració i les sensacions ajuden de dues maneres: Primer es comporten com a secretaris privats i quan sorgeix una impuresa la respiració deixarà de ser normal i començarà a dir-nos: "Alguna cosa va malament!" I com no podem renyar a la respiració hem d'acceptar l'avís. De la mateixa manera, també les sensacions ens diran que alguna cosa va malament. Després d'haver-nos avisat podem començar a observar la respiració, a observar les sensacions i ens adonarem que la impuresa desapareix de seguida.

Aquest fenomen físic-mental és com una moneda, en una cara estan els pensaments i les emocions que sorgeixen en la ment i en l'altra: La respiració i les sensacions del cos. Tots els pensaments i emocions, totes les impureses mentals que sorgeixen es manifesten en la respiració i en les sensacions corporals del moment present. Per això, en observar les sensacions o la respiració estem observant, de fet, les contaminacions mentals. En comptes de fugir del problema ens enfrontem a la realitat tal com és, les negativitats ja no ens arrossegaran com van fer en el passat i si perseverem, acabaran per desaparèixer i romandrem feliços i en pau.

D'aquesta forma la tècnica de l'observació introspectiva ens mostra els dos aspectes de la realitat: L'intern i l'extern. Abans només miràvem a l'exterior (perdent la veritat interna);

cercàvem en l'exterior la causa del nostre malestar culpant sempre a alguna cosa o a algú i intentàvem canviar la realitat externa. En ignorar la realitat interna, no compreníem que la causa del patiment es troba en el nostre interior, en les nostres reaccions cegues cap a les sensacions agradables o desagradables.

Ara, si ens entrenem, podem veure l'altra cara de la moneda, podem ser conscients de la nostra respiració i també del que passa en el nostre interior. Sigui el que sigui, respiració o sensació, aprenem a observar sense desequilibrar la ment. Deixem de reaccionar i de multiplicar la nostra dissort i permetem que les contaminacions es manifestin i desapareguin.

Les negativitats es dissolen més de pressa com més es practica aquesta tècnica. A poc a poc la ment s'allibera de les contaminacions i es fa pura. Una ment pura està sempre plena d'amor. Amor desinteressat cap als altres, plena de compassió envers el patiment i les necessitats alienes, plena d'alegria en veure els triomfs i la felicitat dels altres, plena d'equanimitat en qualsevol situació.

En arribar a aquest estat la nostra conducta habitual canvia, ja no és possible cometre actes físics o verbals que puguin pertorbar la pau i la felicitat alienes. Una ment equilibrada està plena de pau i impregna l'ambient que l'envolta de pau i d'harmonia que també afecta els altres i els beneficia.

Quan aprenem a mantenir-nos equilibrats fent front al que experimentem en el nostre interior, desenvolupem també el des aferrament cap a tot el que ens ofereixin les situacions externes. Però aquest des aferrament no és menfotisme o indiferència cap als problemes del món. Els que practiquen vipassana habitualment són més sensibles al patiment dels altres, i fan tot el que poden per alleugerir el dolor d'alguna manera o altre, sense agitació, amb la ment plena d'amor, compassió i equanimitat. Aprenem la "santa indiferència", aprenem a lliurar-nos per complet, a ocupar-nos totalment d'ajudar als altres, mantenint simultàniament l'equilibri mental. Així romanem plens de pau i de felicitat mentre treballem per la pau i la felicitat dels altres.

Això és el que el Buda va ensenyar: L'art de viure. No va fundar una religió, un "isme", ni va ensenyar ritus o rituals ni cap fórmula buida als que s'apropaven a ell, sinó que els va ensenyar a observar la naturalesa tal com és, observant la realitat interior. A causa de la nostra ignorància reaccionem constantment de manera que ens danyem o danyem als altres, però quan sorgeix la saviesa - la saviesa d'observar la realitat tal com és -, desapareix l'hàbit de reaccionar i quan deixem de reaccionar a cegues som capaços de realitzar actes veritables, actes que emanen d'una ment equilibrada, d'una ment que veu i comprèn la veritat. Un acte així, només pot ser positiu, creatiu, capaç d'ajudar-nos a nosaltres i a la resta.

Per això és necessari "conèixer-se a si mateix", consell que donen tots els savis. Conèixer-se no només intel·lectualment (en el nivell d'idees i teories), no només emocionalment o acceptant (a cegues) el que hem vist o escoltat. Tal coneixement no és suficient, més aviat

hem de conèixer la realitat mitjançant l'experiència. Hem d'experimentar directament la realitat d'aquest fenomen físic -mental, puix que és l'única cosa que ens ajudarà a alliberar-nos de les contaminacions, a alliberar-nos del sofriment.

S'anomena "meditació vipassana" a l'acte d'observar directament l'experiència de la nostra realitat. En l'idioma que s'utilitzava en l'Índia en l'època del Buda "vipassana" significava veure els fenòmens amb els ulls oberts; "vipassana" és observar les coses tal com són, no com semblen ser. Cal penetrar la veritat aparent fins a arribar a la veritat última de l'estructura mental i física. En experimentar aquesta veritat aprenem a deixar de reaccionar cegament, a deixar de generar impureses, i de forma natural les contaminacions antigues van eradicant-se a poc a poc. Així ens alliberem de la dissort i experimentem la felicitat autèntica.

En un curs de meditació vipassana es prenen tres compromisos ferms: El primer és abstenir-se de qualsevol acte físic o verbal que pugui pertorbar la pau i l'harmonia dels altres. No podem alliberar-nos de les nostres contaminacions mentals si continuem realitzant actes d'obra o de paraula que estan multiplicant aquestes contaminacions. Per això el primer pas d'aquesta pràctica és un codi moral. Ens comprometem a no matar, no robar, no tenir una conducta sexual inadequada, no mentir i no prendre substàncies perjudicials. En abstenir-nos d'aquests actes permetem a la ment que s'assereni prou per a poder continuar.

El segon compromís és aprendre a controlar la nostra ment indòmita entrenant-la perquè es concentri en un únic objecte: La respiració. Intentem enfocar l'atenció en la respiració el temps més gran possible. Aquest no és un exercici de respiració perquè no intentem regular-la, sinó que l'observem tal com és, de forma natural, tal com entra, tal com surt. D'aquesta forma augmentem la serenitat de la ment perquè no es deixi arrossegar per negativitats intenses i al mateix temps anem concentrant-la i fent-la més afinada i atenta, més penetrant, més capaç de treballar internament.

Aquests dos primers compromisos: 1-viure amb moralitat i 2-controlar la ment són molt necessaris i beneficiosos en si mateixos però condueixen a la repressió tret que prenem un tercer compromís que consisteix a purificar la ment de les contaminacions, desenvolupant la visió total de la nostra pròpia naturalesa. Això és vipassana, l'experimentació de la nostra pròpia realitat, observant en nosaltres mateixos, de forma sistemàtica i desapassionada, aquest fenomen de ment i matèria en constant canvi que es manifesta en sensacions físiques. Aquesta és la culminació de l'ensenyament del Buda: L'acte de purificació mitjançant l'observació introspectiva, cosa que pot ser posada en pràctica per tots i cadascun de nosaltres. Tots ens enfrontem al problema del patiment, és una malaltia universal que requereix un remei universal, no un remei sectari. Quan sentim ira no és una ira budista, una ira hinduista, o una ira cristiana. La ira és ira. Quan a conseqüència d'aquesta ira ens sentim agitats, l'agitació no és una agitació cristiana, jueva o musulmana. La malaltia és universal i el remei ha de ser universal.

La purificació mitjançant la meditació vipassana és aquest remei. Ningú pot objectar-li res a un codi de vida que respecta la pau i l'harmonia dels altres. Ningú pot objectar-li res al

desenvolupament del control sobre la ment. Ningú pot objectar-li res al desenvolupament de la visió total de la nostra pròpia naturalesa per possibilitar l'alliberament de la ment de les seves negativitats. La meditació vipassana és un camí universal.

Observant la realitat tal com és i observant la veritat interior, un es coneix a si mateix directament mitjançant l'experiència. Amb la pràctica ens alliberem de la dissort que impliquen les contaminacions. Partint de la veritat externa, basta i aparent, penetrem en la veritat última de la ment i la matèria. Això també acaba per transcendir-se i s'experimenta una veritat que està més enllà de la ment i la matèria; més enllà del temps i de l'espai, més enllà del camp condicional de la relativitat: La veritat de l'alliberament total de totes les contaminacions, de totes les impureses, de tot el patiment. No importa el nom que es doni a aquesta veritat última, és la meta final de tots nosaltres.

Tant de bo que experimentis aquesta veritat última! Tant de bo que tots s'alliberin de les contaminacions i de la dissort! Tant de bo que tots els éssers gaudeixin d'una pau autentica, una pau real, una harmonia real!

QUE TOTS ELS ÉSSERS PUGUIN SER FELIÇOS!

(Traducció al català: Nil Durall. 2015)